

# Alte prestazioni e stress online

metodi e strumenti  
per migliorare la qualità di vita

Leonardo Milani



## Sistema logico razionale

Corteccia cerebrale

Strumento: atto di volontà

Mezzi: sacrificio, sforzo, azione

Desideri oggettivi, mete

Finalizzazione dei comportamenti

## Intelligenza emotiva

Sistema limbico

Strumento: la percezione

Mezzo: immagine mentale

Gestione delle risposte emotive

agli stimoli oggettivi e soggettivi

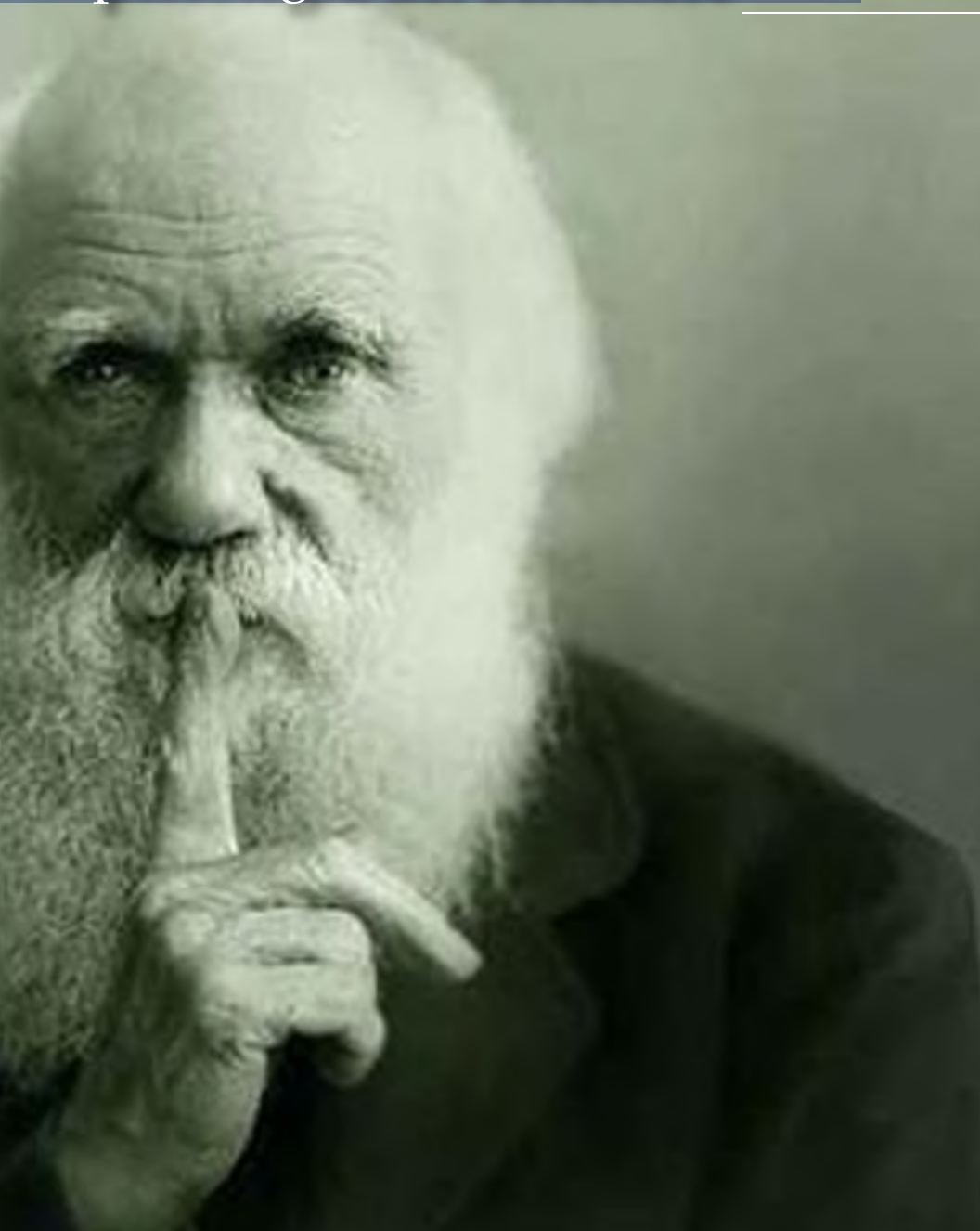


psicologia del benessere

## Equilibrio

Persona capace  
di affrontare  
le situazioni  
con la giusta emozione  
e la giusta energia  
ottenendo il massimo  
risultato possibile





## Lo Stress

---

Non sono le specie  
più forti a sopravvivere,  
ma quelle più reattive  
ai cambiamenti

C. Darwin



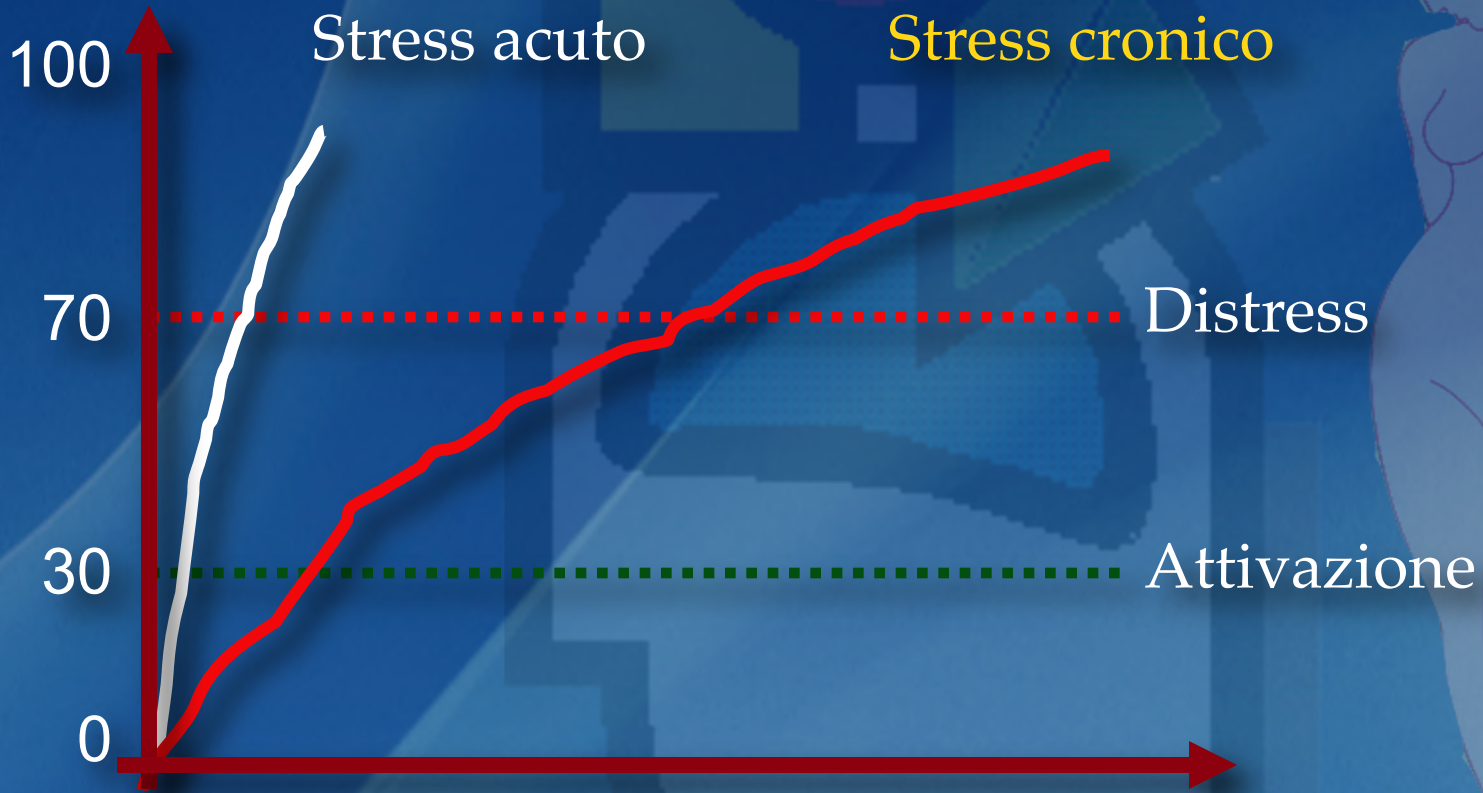
## Lo Stress

---

Lo stress è una risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso. E' una **reazione fisiologica di adattamento** che può essere prodotta da una serie infinita di stimoli, in particolare quelli emotivi.

- Eustress
- Distress





Attivazione ipotalamica

ipofisi

tiroide

corticale  
surrenale

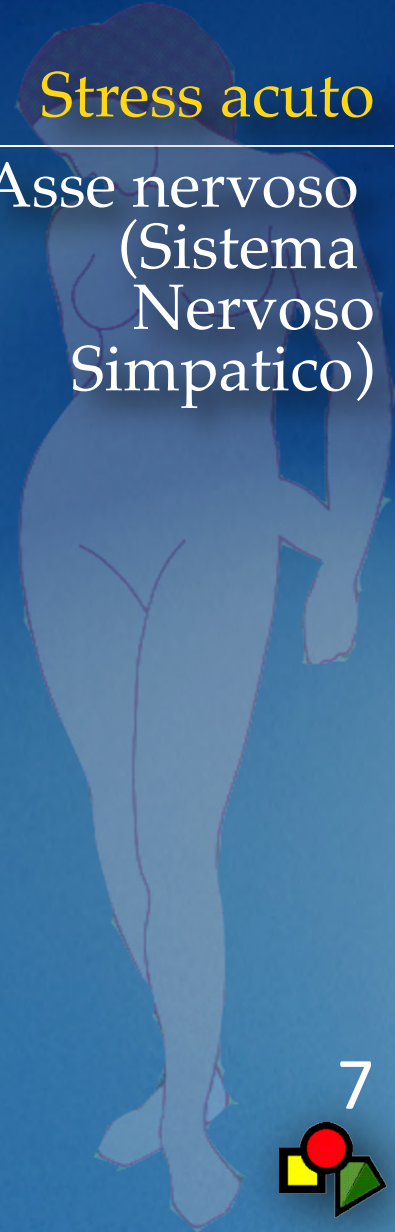
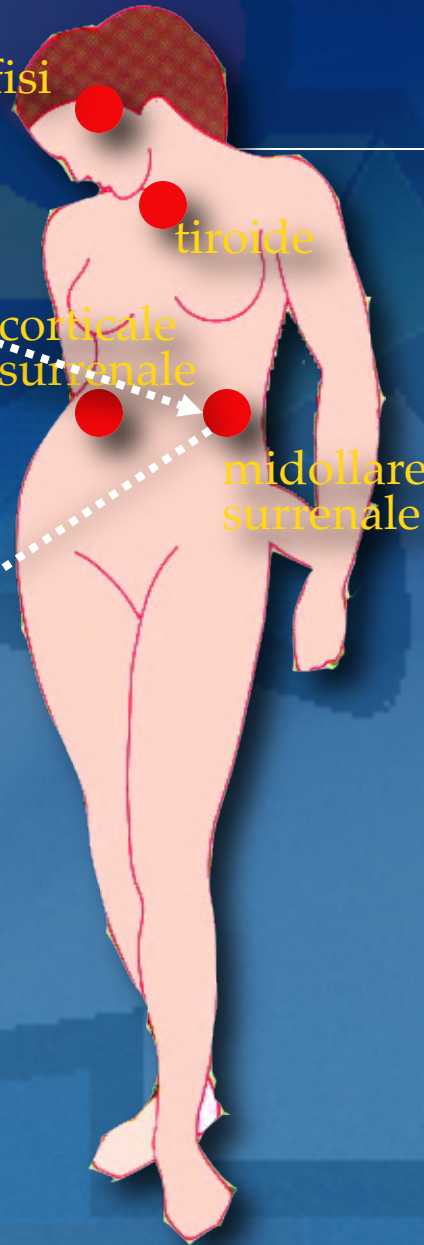
midollare  
surrenale

adrenalina  
noradrenalina

Attivazione organica

Stress acuto

Asse nervoso  
(Sistema  
Nervoso  
Simpatico)



Attivazione ipotalamica

ipofisi

tiroide

corticale  
surrenale

midollare  
surrenale

ACTH  
corticotropina

TSH

tirosina

cortico  
steroidi

adrenalina  
noradrenalina

Attivazione organica

Stress cronico

Asse endocrino





## Indicatori di stress



Grado eccessivo di coinvolgimento nel lavoro o in attività soggette a scadenze

Sensazione costante e pervasiva dell'incalzare del tempo

Tendenza ad accelerare le attività fisiche e mentali (multitasking)

Rabbie e rancori  
Ostilità costanti

Alto grado di ambizioni e riconoscimento, alta competitività con se stessi (perfezionismo) o con gli altri (bisogno di approvazione)

Sottomissione, passività, repressione emozionale



Indicatori di stress

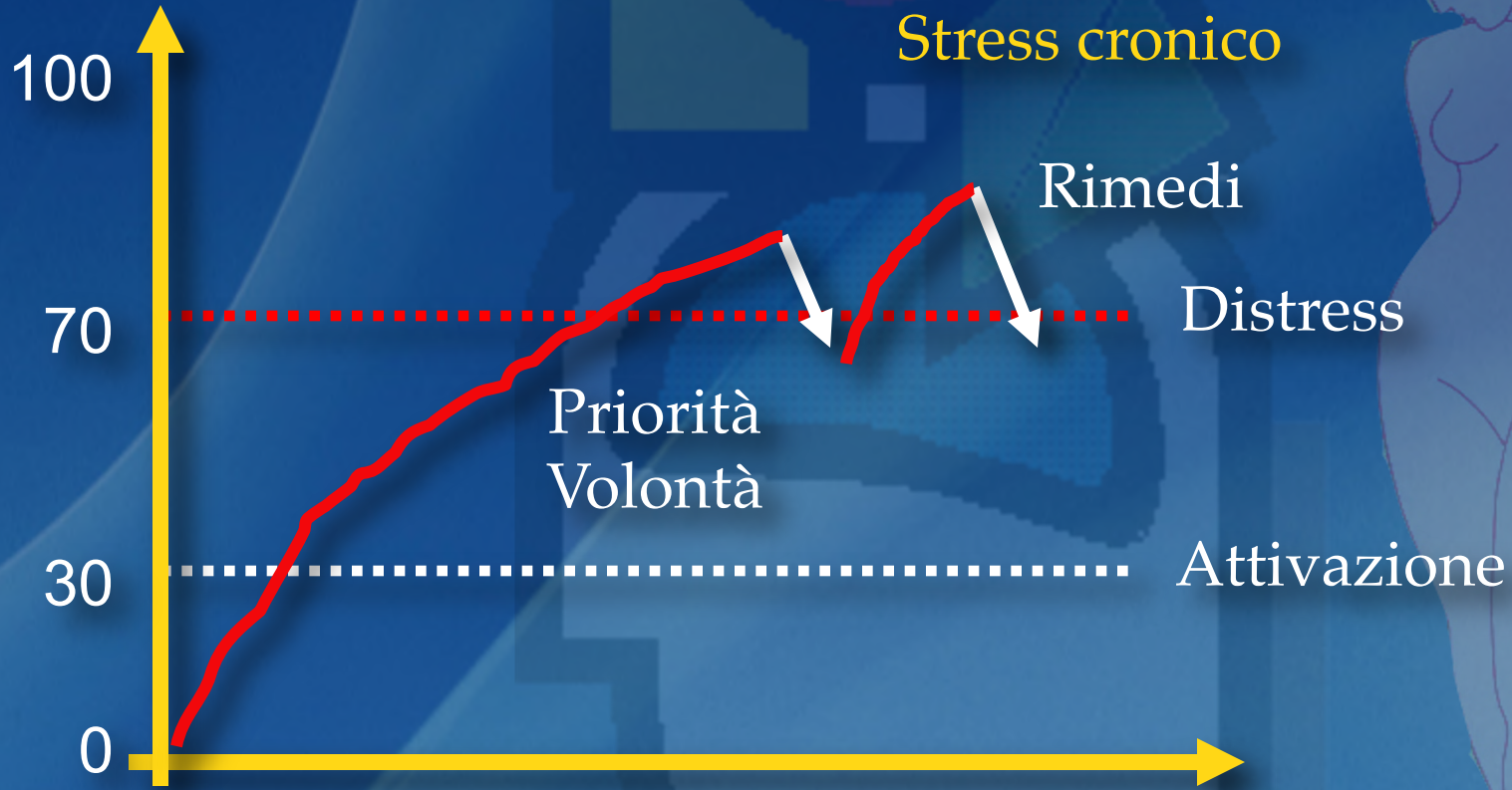
Sintomi organici o psicosomatici:

- **Cefalee** tensive, dolori muscolo-scheletrici, o nevralgici (mal di testa)
- Patologia gastrointestinali  
Dolori addominali, **gastrite**, ulcera
- Disturbi cardiocircolatori  
Ipertensione arteriosa, **pressione alta**, tachicardie immotivate
- Disturbi del sonno  
Fatica a prendere **sonno**, interruzioni o risvegli anticipati



rimeridi





Cosa si può fare per l'equilibrio



Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche



## Cosa si può fare per l'equilibrio

### Benefici fisiologici dell'attività fisica

- calo della pressione arteriosa
- diminuzione del colesterolo totale
- diminuzione dei trigliceridi
- stimolazione della produzione dei neuroni ippocampali
- aumento della produzione di serotonina nel cervello

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche



Cosa si può fare per l'equilibrio



Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni



Cosa si può fare per l'equilibrio

Le emozioni principali

- piangere
- ridere
- verbalizzare

Benefici sul piano organico

- rilassamento fisiologico
- controllo dell'ansia

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni





## Cosa si può fare per l'equilibrio

### Benefici sul piano della salute

Un cervello senza rancore

- **perdonare**

Secondo alcuni studi perdonare ha **effetti benefici sullo stress** e diminuisce i rischi di **depressione** che derivano dal continuo rimuginare sull'offesa subita e sulle possibili ritorsioni. Inoltre migliora le condizioni **cardiovascolari**.

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

**Esprimere le emozioni**



## Cosa si può fare per l'equilibrio

### Benefici sul piano della salute Essere grati

- **la gratitudine**

Secondo alcuni studi coltivare un sentimento di gratitudine porta una serie di benefici al cervello che riguardano l'aumento dello stato di **benessere** e una riduzione significativa dei rischi di **depressione**.

Stato autoperpetuante.

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

**Esprimere le emozioni**



Cosa si può fare per l'equilibrio



Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni

Tecniche di rilassamento

Brevi momenti di riposo



## Cosa si può fare per l'equilibrio

### Benefici fisiologici sui sistemi cardiovascolare e respiratorio

- diminuzione della frequenza cardiaca
- minore attivazione sistema neurovegetativo simpatico cardiaco
- **controllo pressione arteriosa**
- riduzione del consumo di ossigeno
- regolarizzazione degli atti respiratori

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni

**Tecniche di rilassamento**

**Brevi momenti di riposo**



## Cosa si può fare per l'equilibrio

### Benefici fisiologici sul sistema neuroendocrino (regolazione dell'asse dello stress)

- regolazione dei livelli di **cortisolo**
- aumento del picco notturno della melatonina (miglior sonno e immunità)
- diminuzione della noradrenalina (controllo dell'ansia)
- aumento della **serotonina**
- aumento del DHEA (*deidroepiandrosterone*, azioni sull'umore e immunità)

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni

**Tecniche di rilassamento**

**Brevi momenti di riposo**



## Cosa si può fare per l'equilibrio

**Benefici fisiologici dell'attività bioelettrica del cervello**  
(sincronizzazione onde cerebrali)

- potenziamento dell'attenzione
- potenziamento della memoria
- migliore comunicazione interemisferica e organizzazione dei ritmi cerebrali
- **maggiore abilità** nell'esecuzione di compiti che richiedono il coinvolgimento di aree cerebrali profonde, alte prestazioni (ippocampo, amigdala, ipotalamo)

Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni

**Tecniche di rilassamento**

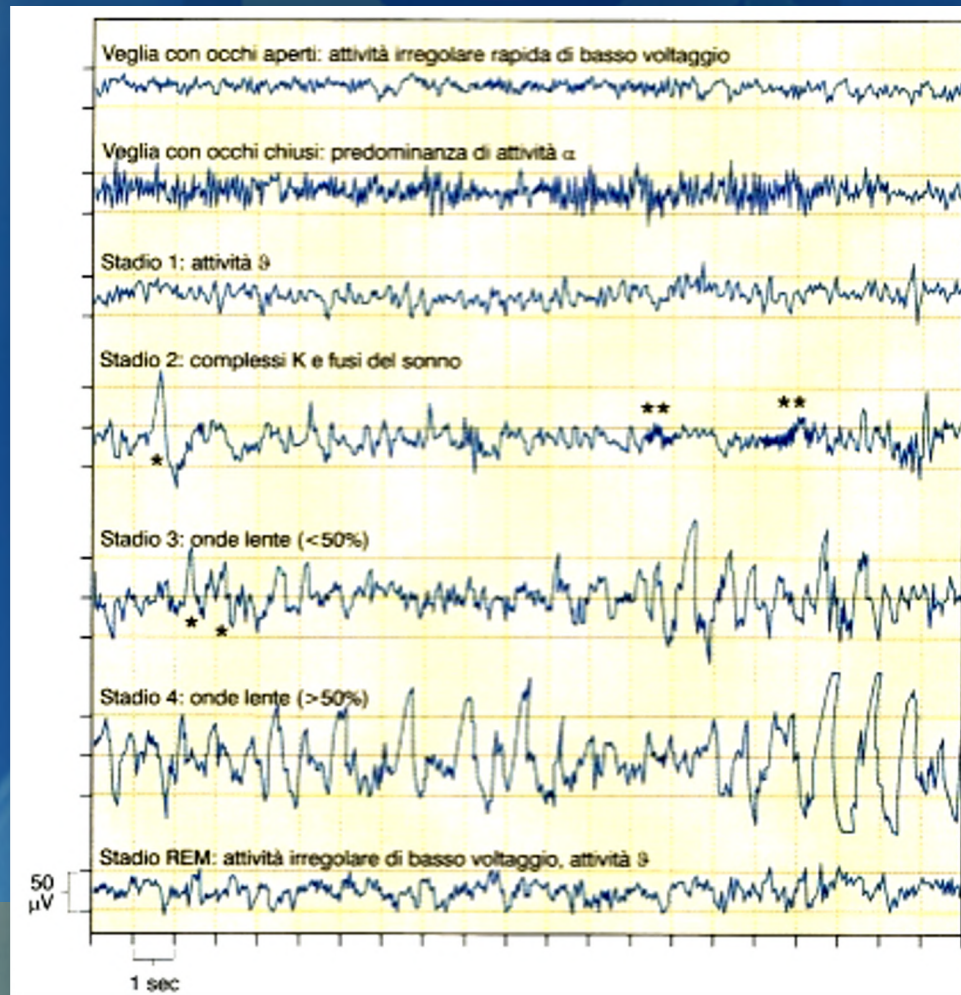
**Brevi momenti di riposo**



sonno

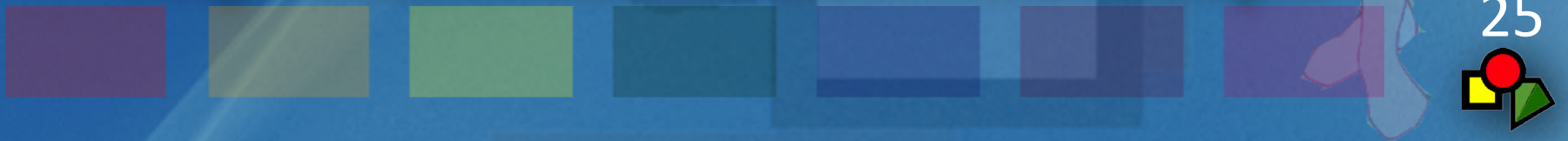
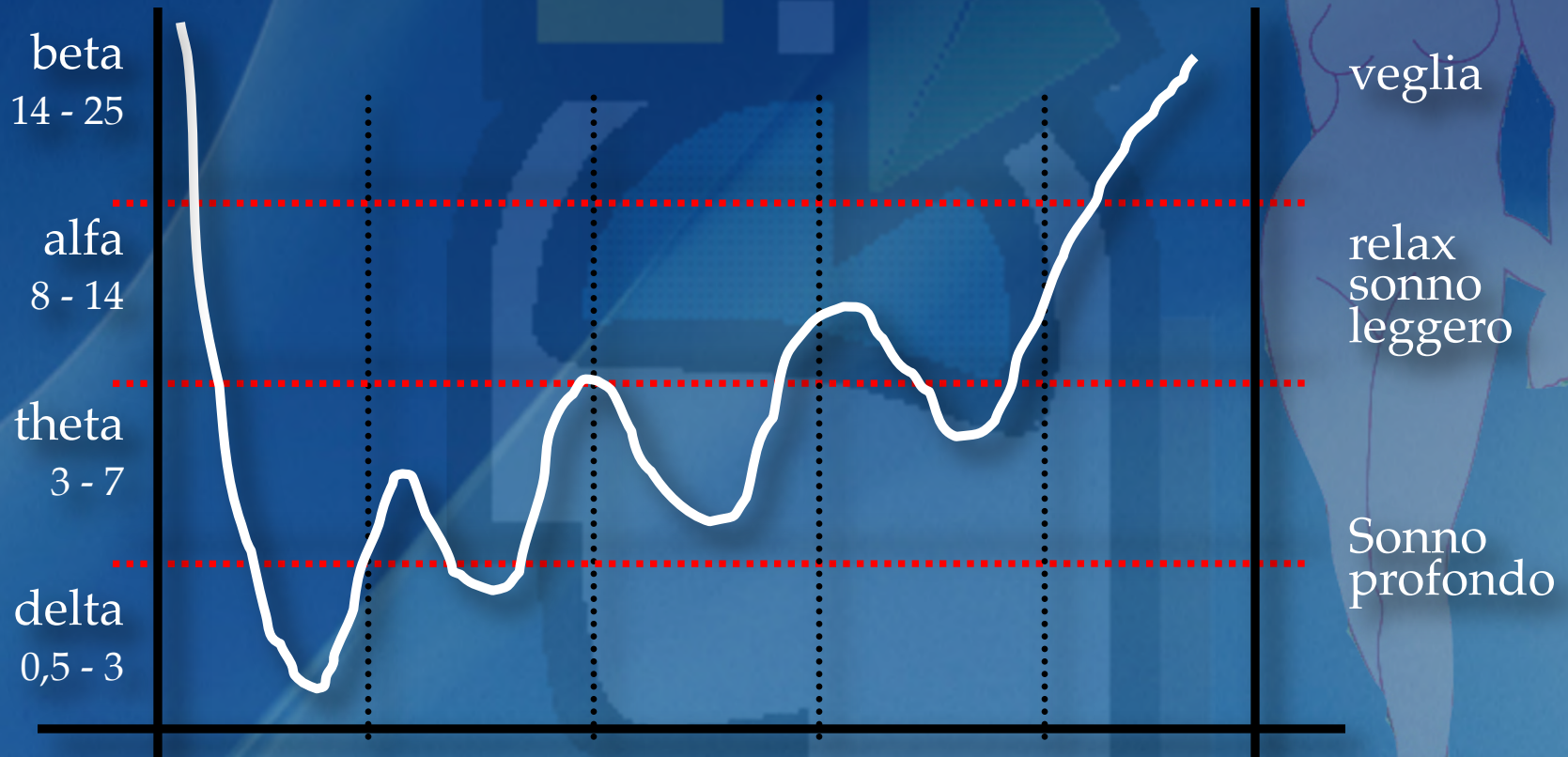


Cosa succede durante il sonno

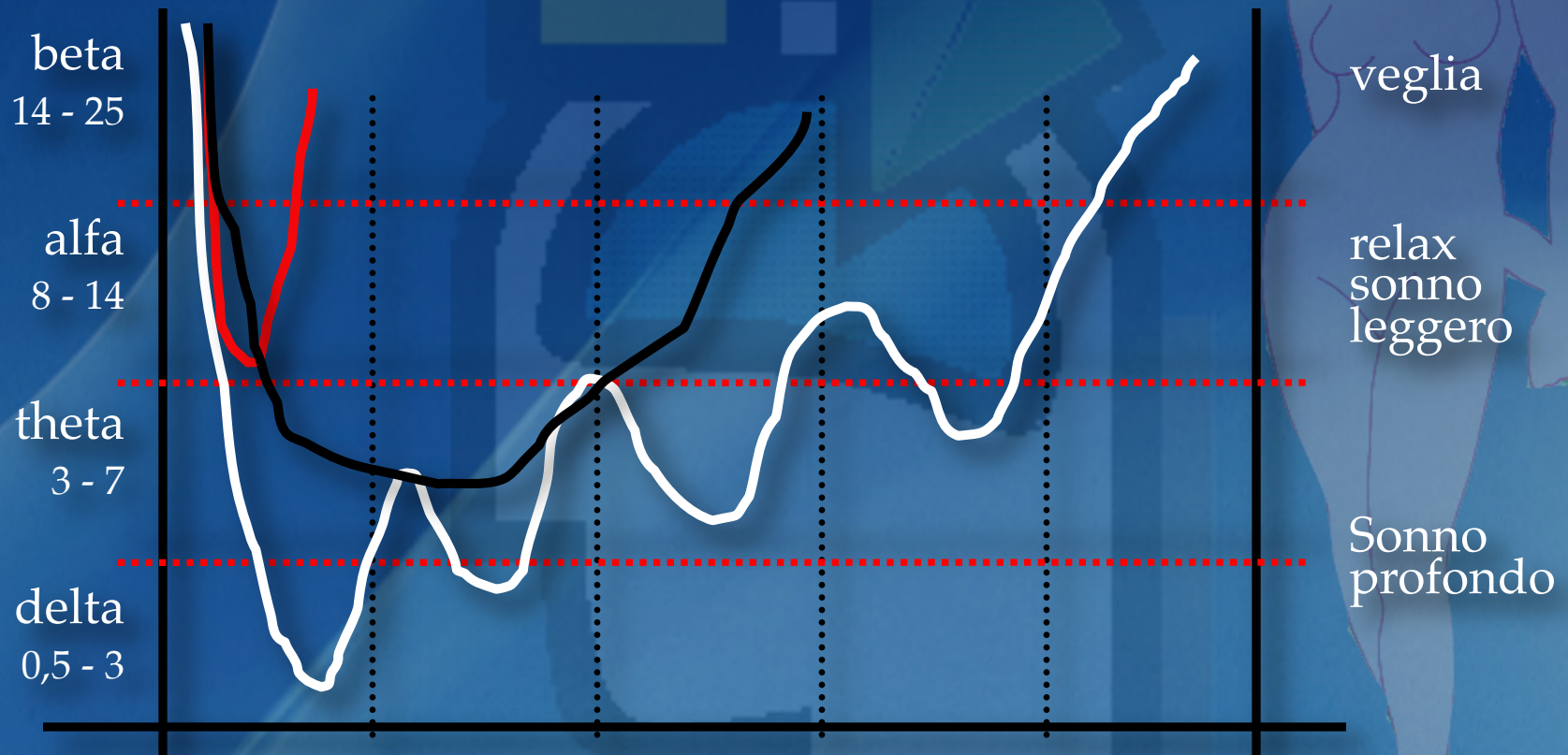




Cosa succede durante il sonno



Valore del breve sonno pomeridiano



Gli obiettivi possibili nel cambiamento

Aspetti di miglioramento di attività fisiche

gesto sportivo, movimento, fisioterapia

Orientamento dello stato d'animo

io e le situazioni da affrontare, abitudini (fumo), comunicazione, paure, tensioni)

Disturbi psicosomatici

mal di testa, tensioni muscolari, disturbi addominali, disturbi del sonno



Pensiero

Rilassamento



## Istituto di psicologia del benessere

---

### Sede generale

Via Ravenna 663b, 44124 Ferrara

### Ufficio

Tel. 0532 718570


Cell. 337 627733

[leonardo.milani@psicologiadelbenessere.it](mailto:leonardo.milani@psicologiadelbenessere.it)

### Sito

[www.psicologiadelbenessere.it](http://www.psicologiadelbenessere.it)



A photograph showing the silhouettes of four people—a man, a woman, and two children—standing in a circle and holding hands. They are positioned against a vibrant sunset sky that transitions from deep purple at the top to bright orange and yellow near the horizon. The scene is captured from a low angle, emphasizing the height of the figures and the vastness of the sky. The overall mood is peaceful and hopeful.

Non far tramontare il sole sul tuo rancore